

2023年学生阳光体育运动工作方案基本要求(优秀5篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

学生阳光体育运动工作方案基本要求篇一

为加强对我校体育工作的领导，特成立如下领导小组：

组长：

副组长：

成员：

贯彻党的教育方针，全面实施素质教育，培养德智体美等方面全面发展的社会主义建设者和接班人，始终坚持“健康第一”的指导思想。

（一）提高体育课教学质量，积极推进体育教学改革

初中部由体育教研组制定统一的教学计划和进度，详细规范每个单元的教学内容，并以此为据制定期末评价内容，教导处根据教学计划检查教案，确保体育课的教学质量。

（二）按照文件精神落实国家对体育课的规定

整个学期，对初三毕业班学生加强晨练，保证身体素质。

在“五一”后，初中部每周体育课增加到三节。

（三）安排丰富多彩的课外活动和大课间活动

根据我校场地实际情况，初中分批开展课外活动，由体育老师指导，学生会组织实施，项目有球类、绳、键、拔河及趣味项目。

上午第二节课后，安排半小时的大课间活动，主要内容为广播操。

另外分别在上午、下去各安排一次眼保健操。

（四）全面开展群众性体育活动，提高课余训练水平

- 1、组织实施第二届“青少年体育俱乐部杯”初中篮球赛；
- 2、初中各年级绳、键比赛；
- 3、初中各年级拔河比赛；
- 4、组织为期一周的体育文化节活动，形成全员参加体育锻炼的氛围；

（五）上学期由教导处负责组织召开趣味运动会，下学期由体育教研组负责组织召开秋季运动会。

（六）结合体育教学，贯彻执行《学校体质健康标准》，组织达标活动，建立和完善标准的测试结果纪录体系。

（七）加强投入，改善学校体育场地设施

按学校20xx年工作思路，于今年九月前，完成原有场地的重建工程和草坪运动场建设工程建设。

（一）提高认识，加强领导，做到“五个必须”，分解任务，狠抓落实，精心组织。

（二）加大宣传力度，掀起群众性体育锻炼的新热潮

大力宣传体育锻炼与身体素质的重要性，掀起校内体育锻炼和校外体育锻炼、单个体育锻炼和集体体育锻炼、组织性体育锻炼和自发性体育锻炼相结合的热潮，让人人树立“时时可锻炼，处处可锻炼”的观念。

（三）加强学校体育活动的安全保障

教育学生在加强体育的同时，重视安全，重视预备活动，提高安全意识和防范能力。另外，积极参加校方责任险，鼓励学生购买意外伤害保险，为学校处理好意外伤害事件提供必要的保障。

学生阳光体育运动工作方案基本要求篇二

为了落实《学生阳光体育运动》实施方案，培养学生积极参加体育锻炼，养成良好的生活习惯，有效增进学生身体健康。根据我校实际情况，制定寄宿学生早操活动方案如下：

- 1、每周二至周五早6：40至7：20为寄宿学生早操时间。
- 2、每天活动由生活教师 and 值日教师组织，以跑步为主，也可适时的开展丰富一些多彩的体育活动。

集合地点：旗杆下面。

解散地点：返回集合地点解散。

本校操场

- 1、寄宿学生不得无故缺勤，不能晨练者须事先向生活教师请假。

2、学校对寄宿学生早操出勤情况进行考勤，学校领导不定期对学校早操工作情况进行抽查。学生早操无故迟到、缺勤累计超过应晨练次数的1/10者，本学年《学生体质健康标准》测试成绩按不及格处理。本学年满勤的学生《学生体质健康标准》测试成绩加5分。

1、学校要认真做好此项工作，学校早操工作校领导总负责，生活教师 and 值日教师是第一责任人。

2、跑步训练必须按照学校指定线路进行，不得中途提前解散或抄近路跑回解散地点；其他形式的体育活动在学校操场进行。

3、寄宿学生早操（在校期间）每周二至周五必须坚持，特殊天气（如雨雪天）晨练活动暂停（具体以学校通知为准）。

4、值日教师要按时出勤，履行岗位职责，提前到达出操场地参与管理。

学生阳光体育运动工作方案基本要求篇三

贯彻落实各级校园体育工作会议精神，牢固树立“健康第一”、“以人为本”的指导思想，以培养德才兼备、身心健康、体魄强健、意志坚强的一代新人为己任。以阳光体育运动为载体、以体育运动为题材，在全校掀起体育锻炼热潮，切实增强学生体质，切实减轻学生课业负担，全面推进素质教育，促进学生全面发展。

我运动;我健康;我快乐

人人有项目班班有活动校园有评比

组长□xx

副组长□xx

成员：

以学生兴趣爱好入手，带领学生全员参与，开展学生喜闻乐见的体育活动，突出特色，培养和激发学生对体育运动的兴趣，养成体育锻炼的'良好习惯。

1、规范作息制度，坚持大课间活动。坚持科学规范的学生作息制度，制定科学的作息时间表，保障学生睡眠时间和参加体育锻炼的时间和权利。用心开展大课间体育活动，确保学生每一天1小时体育活动时间，切实做到“五定”，即定计划、定资料、定时间、定场地、定指导教师。

2、开齐、开足、上好体育课。坚定不移地执行小学1-2年级每周4节体育课、3-6年级每周3节体育课的课程设置计划，同时要用心推进体育教学改革，不断提高体育课堂教学质量。

3、开展常规竞赛活动。每学期，校园体育组联合少先队大队部，组织开展广播操、眼保健操评比，用比赛促规范，用比赛促发展。

4、做好《学生体质健康标准》测试。深入做好《学生体质健康标准》测试工作，认真执行体质健康测试报告制度，做到规范化、制度化，以此全面落实《学生体质健康标准》。

5、做好体育科目测试。坚持和完善体育科目测试工作。校园要将体育科目测试成绩作为学生综合素质评价的组成部分，进一步完善学生评价机制。

6、着力打造校园体育文化特色。将校园体育工作跟行知校园文化建设有机结合，为孩子们拓展最大的生活空间，让校园体育文化也能展现生活教育的魅力，让阳光体育成为孩子们生活的一部分，让每个孩子从中得到快乐。办好校园体育节，

将“小小全运会”打造成校园文化名片之一□20xx年5月，我校首届体育节成功举办，趣味运动会中，所有运动员以省为单位编组，开展各项竞赛，“小小全运会”取得良好效果□20xx年秋季，我们将在此基础上精心策划，合理组织，礼貌比赛，让“小小全运会”再结硕果。

学生阳光体育运动工作方案基本要求篇四

为学生健康地学习和生活，用心贯彻“每一天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，同时也为切实加强校园体育工作，激发学生运动兴趣，培养学生的锻炼习惯，锤炼学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品格，促进学生在身体、心理和社会适应潜力等方面健康和谐发展，培养成学生用心主动的体育锻炼习惯，提高学生的思想道德素质、礼貌礼仪素质和身体健康素质，蓬勃开展“阳光体育活动”。

我阳光我运动我健康我快乐

1、校园体育工作领导小组：

组长：向xx(校长)

组员：校委会成员体育教师各班主任

实施督察小组：值周教师

人人有参与项目，班班有团队，校园有比赛。

校园操场、内院及各乒乓球台

活动实施时间主要为两阶段：

1、上午大课间时分，时长30分钟。

2、下午4：15到4：35进行30分钟体育锻炼。

1、透过认真学习和实践，全校师生能深刻理解“每一天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，并把这种观念深入到生活中去。了解学生发展之需，使广大教师深刻体会到：拥有健康才能拥有明天，热爱锻炼就是热爱生命。

2、充分认识体育对强身健体、陶冶情操、启迪智慧、壮美人生，以及培养团结、合作、献身和友爱精神，锤炼学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品格、弘扬民族精神的用心作用。

3、建立校园体育活动的长效机制，营造人人参与、个个争先的氛围，构成促进青少年健康成长的良好育人环境。透过校园体育活动，保证每名学生至少掌握两项日常锻炼运动技能，养成终身体育锻炼的习惯。

1、根据校园的场地条件特将转呼啦圈、滚铁环、跳长绳、打乒乓球、踢足球，打篮球作为阳光运动的主资料。

2、坚持并有效地发展校园竞技团队项目：田径运动水平，足球运动潜力，乒乓球技能。

3、在每一天的.活动中穿插如校园的特色教育，如校园群众舞等活动。

1、加强校园的体育业余训练，搞好校园田径队、足球队、乒乓球队的日常训练，做到持之以恒，讲究方式方法，灵活多变，参加各类体育运动竞赛。

2、每学期举办一次全校性的大型体育运动活动。每学期末评比“阳光班级”和“阳光少年”，开展校园阳光体育活动展示

活动，把阳光体育活动真真正正的搞下去。

1、加强领导，保证时间，构成制度

以将快乐体艺、趣味体艺引入体育活动为主旨，强化活动的领导与管理，并建立各项管理制度，在活动的资料与形式、过程与评价上构成有效管理，充分挖掘校内外各种体艺课程资源，不断丰富和发展活动的内涵，不断提升活动水平。

2、合理安排，有效利用

按规定配足配齐体育器材，完善体育设施。坚持公益性原则，充分利用场地器材，提高使用效率，确保学生课余体育活动的开展。

3、全员参与，注重评价，强化激励

坚持学生全员参与，校园领导紧密配合，突出活动的评价作用，对阳光班级的班主任和在阳光体育运动中表现突出的学生予以物质励，并将活动成果作为学期考核评价的一项重要资料，纳入班级、学生系列考评中，以保证校园阳光体育活动的有效开展。

4、严格组织，强化管理，安全第一，制订严格紧密的安全紧急预案，有强有力的措施和救助方案。

学生阳光体育运动工作方案基本要求篇五

阳光体育的实质是要让学生走进大自然，走到阳光下，积极参与各项有益于身体健康的体育活动，最终目的是培养青少年的运动意识，达到身体健康的目标。下面是有小学阳光体育运动工作方案，欢迎参阅。

为进一步落实“健康第一”的思想，积极开展全民健身运动，确保学生每日在校一小时活动时间，我校将开展丰富多彩大课间活动，让学生得到各种形式的锻炼，并推进校园体育活动的开展，切实提高学生身体素质和身心健康水平。

一、指导思想

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定。树立“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，大力推进体育大课间活动，全面实施《学生体质健康标准》，蓬勃开展“阳光体育活动”。以培养学生刻苦锻炼的精神，培育学校的体育精神，营造一种良好的校园体育文化氛围，使学生自觉地参加每天一小时的体育活动。

活动理念

每天锻炼一小时健康工作五十年快乐生活一辈子

活动主题

我运动我健康我参与我快乐

活动要求

人人有项目班班有活动学校有测试年终有评比

二、机构设置

1、领导小组

2、实施小组

3、安全保障小组(负责学生安全工作)

4、技术指导组(负责各年级体育活动设计及活动指导工作)

5、器材组(负责体育器材的发放、使用及管理工作)

三、活动原则

1、全员参与性原则

没有特殊情况，任何老师不得留学生在教室或办公室做其他事情。

2、每天一小时原则

每天的课间操、下午学校组织的体育活动一小时以上。

3、课内外结合原则

做好家长宣传工作，采用家校联动方式，使全体教师、学生、家长行动起来，参与到这一全民健身活动中来。

4、安全性原则

各班在设计活动时，要充分考虑到学生的年龄因素，场地因素，制定出相适宜的活动计划，在选用器材时注意安全，在带班活动时，带班老师要有高度的责任心。

四、活动时间

上午：9：40—10：00(全体师生做广播体操)

下午：一、二年级4：10—5：00

三、四、五、六年级5：10—6：00

(全体师生在操场阳光体育活动)

五、阳光体育活动安排(略)

六、活动要求

1. 班班主任是第一责任人, 负责活动的管理及安全工作。
2. 体育教师要及时到岗到位负责活动的指导。
3. 检查领导调配好活动的内容和场地。
4. 大队部负责活动的检查评比, 每月评选出优胜班级、优胜小组、体育之星, 学校予以奖励。
5. 任课教师要备简案, 具体为活动内容、活动要求、器材使用。

七、安全要求

- 1、进入场地做到“静、快、齐”, 杜绝推、拉、奔跑现象。
- 2、活动时, 分小组进行, 选好小组长, 保证活动时的学生安全。
- 3、活动时, 次序井然, 确保活动的有效性, 使每个学生有项目有收获。

八、活动要求

- 1、高度重视。为了加强对“阳光体育运动”工作的领导, 学校成立了“阳光体育运动”领导小组。各班要引起高度重视, 要将学生“阳光体育运动”真正摆在学校重要工作日程, 通过长期、科学的计划、扎实、有效举措, 确保全校学生“阳光体育运动”正常开展。不断探索体育工作的新路子, 充分发挥学校体育在健身育人、陶冶情操、壮美人生和弘扬民族精神等方面的积极作用, 把青春健康体育运动的阳光洒遍整

个校园。

2、加强宣传。加强青少年学生的健康是国家财富，是国家的希望所在。要充分利用校园广播、宣传橱窗、黑板报等宣传阵地，加强宣传，营造氛围，使“健康第一”“以人为本”、“达标争优，强健体魄”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号家喻户晓，人人皆知。要努力培养学生自觉参加体育锻炼的习惯，让学生快乐地学习、健康地成长，使学校体育运动成为培养学生阳光心情、展示学生青春活力的快乐源泉。

3、扎实推进。各班要按照方案要求，积极开展学生喜闻乐见、特色鲜明的体育活动，切实落实学生每天1小时体育锻炼时间，让学生们到阳光下、到操场上、到大自然中锻炼自己的体魄，并学会两项基本体育锻炼技能，有一项体育特长。

为进一步加强学校体育工作，推动中小学生学习参加体育锻炼，切实增强广大青少年学生的体质，促进和谐校园的建设，全面推进素质教育，根据教育部、国家体育总局、共青团中央《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》及全国、省、市、区体育工作会议要求，结合我校实际，特制定关于加强学校体育工作，开展学生阳光体育运动实施方案。

一、宗旨

贯彻落实全国学校体育工作会议精神，牢固树立“健康第一”、以人为本，的指导思想，切实减轻学生过重的课业负担，全面推进素质教育，以阳光体育运动为载体、以体育运动为题材，在全掀起体育锻炼热潮，提高我潇小学生体质健康，促进学生德智体美全面发展，锻炼和发展学生的素质和能力，培养学生成为德才兼备、身心健康、体魄强健、意志坚强的一代新人。

二、主题

以“学习使我进步、文化促我成长、运动让我健康”为主题、形式多样地、因地制宜地开展学生阳光体育运动。

三、实施原则

1. 开展阳光体育运动，要遵循教育性、科学性、趣味性原则。既阳光体育运动应坚持育人的宗旨，遵循教育发展和体育运动规律，符合小学生身心发展特点，寓学于乐，寓练于乐，避免成人化。
2. 开展阳光体育运动，要遵循全面性原则。既阳光体育运动的内容与形式要丰富多彩，能够满足不同特长、不同兴趣、不同层次学生的发展需要，促进中小学生的身体素质、心理素质全面提高，并形成在普及与提高的基础上良性发展的局面。
3. 开展阳光体育运动，要遵循自主自愿与积极引导相结合原则。教师要因势利导、因材施教，充分尊重学生的自我选择权和自主活动权，为学生营造一个自主讨论、组织、操作、交流和评价的良好环境和氛围。
4. 开展阳光体育运动，要与体育课教学相结合原则。坚持依法治教，规范办学行为，严格执行国家有关体育课时的规定，开足、开齐并上好体育课，不得以任何理由挤占体育课时。深化教学改革，不断提高教学质量，通过体育教学，教育和引导学生积极参加“阳光体育运动”。
5. 开展阳光体育运动，要与课外体育活动相结合原则。配合体育课教学，保证学生每个学习日有一小时体育锻炼时间。将学生课外体育活动纳入教育计划，形成制度。大力推行大课间体育活动形式，积极创建小学快乐体育园地，加强学生课余体育训练。通过广泛开展学生体育竞赛、主题鲜明的集

体项目、具有地方特点和民族特色的学生体育活动等，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。

6. 开展阳光体育运动，要遵循安全第一原则。要加强安全教育，制定切实有效的安全措施、应急措施和防范措施，避免和防止意外事故的发生。

四、实施内容

第一阶段(20xx年1月—6月)以我校传统体育项目乒乓球运动为龙头的阳光体育运动，带领、帮助、和鼓励学生全员参与，积极参与，开展学生喜闻乐见的体育活动，培养和激发学生对体育运动的兴趣，并养成体育锻炼的良好习惯。

1. 坚持科学规范的学生作息制度。制定科学的作息时间表，保障学生睡眠时间和参加体育锻炼的时间和权利。

2、根据《学校体育工作条例》，积极开展大课间体育活动，确保学生每天1小时体育活动时间。大课间体育活动做到“五定”，即定计划、定内容、定时间、定场地、定指导教师。

3. 开足开齐体育课，其中小学1--6年级每周3节、无体育课的当天安排一节体育活动课；同时要积极推进体育教学改革，不断提高体育教学质量。

4. 在全校普及“两操一活动”，即：眼保健操(一天不少于2次)、学生系列广播体操、和大课间体育活动。

5. 加强学校体育传统项目的建设。

第二阶段(20xx年7月—10月)采取多种形式增进学生体质健康。

1. 继续做好《学生体质健康标准》测试工作。完善学生健康档案，全面实施《学生体质健康标准》。要认真执行体质健

康测试报告制度，做到规范化、制度化。

2. 坚持和完善体育科目测试工作。学校要将体育科目测试成绩作为学生综合素质评价的组成部分，进一步完善学生学生评价机制。

第三阶段(20xx年10—12月)

1. 结合本校特点，以区运动会、镇春季运动会及开展越野赛等运动项目的体育比赛为载体，学校根据实际条件，开展乒乓球、长跑特色体育运动。鼓励学生积极参与体育活动，展示体育锻炼成果。

2. 继续抓好“教体结合”，利用现有体育设施，发挥体育教师专业特长，提高学生的体育运动技能和运动水平，促进学校课余体育训练。

五、实施要求

1. 统一思想，提高认识。各学校要充分认识开展阳光体育运动的重要性，成立由校长为组长的阳光体育运动领导小组，明确分工，责任到人，把开展阳光体育运动作为推进素质教育、活跃学生课余生活、培养学生健康生活方式的一个重要组成部分，落到实处，见到实效。

2. 扩大宣传，营造氛围。各学校要高度重视宣传工作，充分利用广播电视、报刊、横幅、广告橱窗、会议等形式，加大宣传力度，使“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，快乐生活一辈子”等口号家喻户晓，深入人心，让全全校教师、学生、家长深刻领会实施阳光体育运动的重要意义。要充分利用媒体、大型体育活动等载体，广泛宣传阳光体育运动的进展情况和实施成果，从而营造有利于学生阳光体育运动开展、有利于全面实施素质教育的良好氛围。

3. 因地制宜，制定规划。组织学生开展阳光体育运动是学校教育的一项经常性、长期性的工作，要根据教育部阳光体育运动实施工作的总体要求，结合实际实事求是地制定和落实实施方案，并在实践和探索中不断完善，形成特色。

一、指导思想：

贯彻落实国家体育总局关于开展“全国亿万学生阳光体育活动”的决定。坚持“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》，蓬勃开展“阳光体育活动”。同时把加强学校课程建设，促进和谐校园紧密结合，培养学生积极主动的体育锻炼习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质水平，推动校园体育文化建设。结合我校场地小，器材少的实际情况定制如下阳光体育活动方案□

二、组织领导：

组织机构：

组长：林培康

副组长：黄锦秀、陈颖

成员：杨巧燕、李芳、杨琳静、陈闽桂、杨传勇

各年段负责人：一、二年级：林艳、林岚

三、四年级：郭辉、马树云

五、六年级：陈秀珍、刘碧现、傅雪芳

组织情况：

1. 各年级在规定的位置开展体育活动。
2. 听音乐，各班在各自的活动位置集合，然后负责人有序带回。

三、大课间活动时间：8:00—8:40时限40分钟

课外活动时间：13:40—14:00，时限20分钟。

四、活动要求：

1. 各年级以班为单位，全班学生人人参加。（身体特殊的学生除外）
2. 以安全第一，积极锻炼为宗旨，培养学生终身体育的意识。
3. 正副班主任都要认真到位，要求在组织本班学生开展好各项体育活动的同时，积极参与到本班的体育活动当中去。并认真做好本班学生的安全工作，防止意外事故的发生。
4. 要求每班自配体育活动所需的轻器械。（如跳绳、毽子等）
5. 要求各班在开展各项活动时，必须在统一指定的位置进行。
6. 注意爱护运动设施，及时送还器材，负责老师要清点并注明借还情况。

体育活动事故的处理：

- 1、在场学生发现险情后要及时报告在场老师、卫生室保健老师和班主任，紧急或情况复杂时还应及时报告学校领导；有关教师应立即到达现场，了解伤者情况，判断伤情，先行急救；遇到重伤的或不能判断伤的，应及时送医院检查、急救或打120救护电话。

2、及时通知家长及其他监护人，以便做出救治决定，并作好安慰工作。

3、保护现场、了解事故发生经过，调查事故原因，作好有关记录并保护现场，采集有关证据，以利于对事故处理做到事实清楚，责任明确。

4、重大的伤害事故要及时上报校长室和区教育局办公室。

备注；

1. 各项活动区域由体育组统一部署，项目负责老师积极配合。

2. 活动牵涉到的学校器材，由项目负责老师自己或者组织学生领取、保管、归还。

3. 除表上项目外，以学生安全为前提，教师、学生可以积极创新游戏活动。

4. 器材借还情况说明。

5. 当天有体育课的班级，安排在各班进行棋类及其它的室内游戏。

6、遇到阴雨天不能进行正常室外活动时，各班由班主任自行在教室进行室内游戏(器材自备)。

可参考的游戏：

(1)抓尾巴：两人一组，面对面站立，各人背后放一布条(一头塞在裤腰里，可用红领巾)，以抓到对方布条者为胜。

(2)老鹰抓小鸡：略

(3)丢手绢：略

(4)角技：方法：把学生分成人数相等的两个组，成两排面对面站好，然后两个人一对成左(右)架，前脚相抵，左(右)手相对握好。教师发令后，两人互相角技，可以拉、推、拧或借力使劲迫使对方脚挪动。

规则：两手相握，中间不能松开，只许用相握的手使劲，脚一挪动或离地就为负，胜者得1分。

(5)石头、剪刀、布：

方法：学生两人一组，相距1米对面站好，学生连续原地起跳有节奏地喊石头、剪刀、布，当喊“布”时，起跳落地成下列三种姿势，两脚并拢落地：代表石头，两脚前后分开落地：代表剪子，两脚左右分开落地：代表布，根据两脚踏地的姿势判别胜负。

规则：必须按教师口令做，如果动作过慢则判为犯规。

(6)30秒单摇跳绳：

方法：绳子绕身体一周为一个，时间为30秒，计算个数。

规则：每人跳1次，连续进行跳跃。

(7)双人跳绳

方法：一人手拿跳绳一边，绳子绕身体一周为一个，计算个数。

规则：双人跳1次，连续进行跳跃。

(8)迎面接力跑

方法：把学生分成人数相等若干组，面对面以最快速度跑过去。

规则：小组学生全跑完比赛即终止。

(9)8字接力跑

方法：把学生人数分成相等若干组，绕着两个标志物跑8字，以最快速度跑过去。

规则：小组学生全跑，比赛即终止